

吉田昌生
先生が
教える

1日10分で自分を浄化

マインドフルネス瞑想のすすめ

第1回 マインドフルネス瞑想ってなに？

最近話題のマインドフルネス瞑想。

心身を安定させる効果があると、著名人をはじめ多くの人注目している瞑想法です。

マインドフルネス瞑想の魅力のひとつは、誰でも気軽に取り組めること。

まずは1日10分からチャレンジしてみましょう。

そこには、私たちの生活を豊かにする秘密が隠されています。

こんな人にオススメ!

- いろいろなことを考え込んで疲れてしまう
- 気持ちを切り替える方法を知りたい
- すぐにイライラしたり、落ち込んだりしてしまう
- 瞑想にチャレンジしたが続かなかった経験がある
- 通勤時間をストレスに感じている
- 忙しい生活に瞑想を取り入れたい

マインドフルネス瞑想は、頭の中を整理して新たな行動へのパワーを生み出す、心の整理術です。



日常生活のスキマ時間で、

頭の中をリセットして心を整理。

マインドフルネス瞑想とは、過去でも未来でもなく、今この瞬間に意識を集中させる瞑想のこと。「マインドフルネス」とは、自分が感じている感覚や感情を、客観的に観察している状態です。では、今の自分に集中できていない状態とは、どのような場合を指すのでしょうか？ マインドフルネスの対義語は「マインドレスネス」と呼ばれ、注意力が散漫になっている、もしくは無意識の状態のことを指します。すでに終わった過去のことをくよくよ思い悩んだり、どうなるかわからない未来のこ

とを心配したりするのは、マインドレスネスな状態。そのほか、ぼんやり考え事をしているとき、上の空になっているときなども、「今ここ」にある現実とのつながりが失われている状態です。

マインドフルネス瞑想とは、たった今、自分の内側で起こっている事象だけに集中して、ストレスのもとになる雑念を排除する、脳や心のトレーニングです。瞑想を続けるうちに、漠然とした不安が消え、リラックスしながらも感覚が研ぎ澄まされた、安定した自分に近づくことができるはず。

マインドフルネス瞑想のメリット

マインドフルネスな状態を手に入れることは、日常生活のあらゆる場面で役立ちます。その一部をご紹介します。

集中力が上がり、仕事やスポーツの効率が上がる



瞑想中に「集中」と「集中が切れたことに気づくこと」を繰り返していると、集中する状態が長続きするようになります。

ストレス解消になり、心身の健康につながる



自分の思考や感情を客観的に観察することは、心身の深い休息になります。欧米では多くの研究がその効果を実証しています。

思いやりの心が芽生え、豊かな人間関係が築ける



自分の感情をありのままに受け入れられるようになると、他人に対しても寛容になることができます。

見た目が若々しく、そして美しくなる



瞑想中の正しい姿勢が身に付けば、ふだんのシルエットも自ずと美しくなっていきます。また、正しい姿勢は、体内メカニズムの調整にもつながります。

睡眠の質が上がり、疲れがとれやすくなる



就寝前の瞑想は心身のストレスをリセットして、睡眠の質を高めます。深い眠りをとることで、睡眠時間が減ることもあられるでしょう。

ほかにも

- EQ (心の知能指数) が上がり、精神が安定する
- 脳内が整理され、自己洞察力が高まる
- 直感力・創造性が高まる
- 日常生活に喜びを感じる
- ありのままの自分を受け入れられる
- リーダーシップ能力が発揮されるようになる
- 自分の価値観に従った選択ができる

チャレンジ!

3分間、マインドフルネス瞑想をやってみよう!

まずは3分間、姿勢を正して自分のしている「呼吸」に集中。瞑想するのは、通勤時間や家事の合間など、一日のスキマ時間でOKです。3分間、繰り返される呼吸だけに集中してください。——〈3分経過〉——。いかがでしたか? 「早く終わらないかな」「あ、別のことを考えていた」など、思考が次々と湧いてきたかもしれません。しかし、新たな思考が生まれる度に、意識を再び自分の呼吸へと引き戻してください。これを繰り返すことで、いつしか思考を客観的に観ることができるようになり、日常生活で思考の波にのまれることがなくなっていきます。



吉田昌生
よしまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』(WAVE出版) など。

吉田昌生
先生が
教える

1日10分で自分を浄化

マインドフルネス瞑想のすすめ

第2回 マインドフルネス瞑想の基本 正しい姿勢

今回は、一般的なマインドフルネス瞑想ではあまり詳しく紹介されない、しかし重要な「姿勢」についてご紹介します。

不自然な姿勢や呼吸のままでは、内面に意識を集中させようとしても、なかなかうまくいかないものです。

意識して変えることができる「姿勢」が、見えない心をコントロールするカギとなります。

正しい姿勢のメリット

呼吸が変わる

姿勢が悪く、猫背の人は、胸や横隔膜が圧迫され呼吸が浅くなりがち。骨盤を起こして背すじを伸ばせば、肺が広がり呼吸が深くなります。

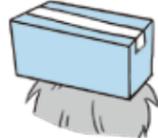
気持ちが軽くなる

身体の中心軸、背骨には大切な脊髄や神経が通っています。まっすぐに伸ばすことで圧迫がなくなり体が軽くなって、心にもよい影響があります。



頭頂から出たヒモで引っ張られて、背骨が引き伸ばされるイメージ

頭の上の荷物を押し返すように腰をすえ、背すじを伸ばす



身長計を押し上げる感覚で、頭頂まで最大限に伸ばす



イスの場合

背もたれに寄りかからず、骨盤を軽く起こします



目には見えない「心」を正しい姿勢で整える

マインドフルネス瞑想はとてもシンプルです。しかし、実際やってみると次々湧いてくる思考に邪魔され、心のコントロールの難しさに改めて気づかれます。心は呼吸・身体と不可分です。まずは自分で調整することができる「姿勢」や「呼吸」を変えることで集中を深め、心を瞑想的な状態に導いていきましょう。瞑想はもちろん禅やヨガ、日本の武術にも共通の「心身一如」という東洋独自の考え方があります。これは、「身体と心がつながっている」という意味です。そのため禅やヨガでは、

まず「身体」を調え、次に「呼吸」を調えれば、最終的に「心」が調整されると説いています。

瞑想に効果的な姿勢の一番のポイントは、首や肩の余計な緊張をゆるめ、最小限の力で背すじが気持ちよく伸びていること。座っていても立っていても、自分にとって「安定」して「快適」な姿勢をとることが大切です。とはいえ、大切なのは姿勢そのものではなく、その先の心理状態です。正しくやろうとしすぎず、あくまで瞑想を深めるための手段だと心得ましょう。

正しい姿勢に
プラス!

瞑想前の準備運動

理想的な状態とは…

瞑想に理想的な状態を四文字熟語で表すと、「上虚下実」。つまり、上半身から余計な力が抜け、下半身にはエネルギーが満ち安定している状態のことです。現代人の生活はパソコンや携帯をいじったり、常に何かを考えている状態が続いたり、頭に気が上りやすい状況といえます。反対に下半身は車移動や機械化の影響で歩くことが減り、筋力が衰え冷えやすいです。正しい姿勢を身につけて、理想の状態に近づけましょう。

“受動的”
な状態

“能動的”
な状態



準備運動の3ステップ



1. 骨盤の安定

ヨガのテクニックでいうと、「ムーラ・バンダ」。左右の座骨に体重を均等に寄せ、下腹と骨盤周りの筋肉で会陰部を軽く引き上げ、骨盤を安定させます。上体を前後左右にゆっくりとゆすりながら徐々にゆれを少なくし、ミリ単位で自分の中心軸を定めましょう。



2. 腹圧による腰の伸び

やる気に満ちているときのように、自然な腹圧がかかり、腰が上に伸びた状態を再現します。おへそから約9cm下、仙骨の前あたり（女性なら子宮のあたり）の丹田に適度な力を入れます。おへそが内側に引き寄せられていく感覚、「ウディヤナ・バンダ」です。



3. 首や肩周りのリラックス

「ジャーランダラ・バンダ」はリラックスし、エネルギーが開放された状態です。人間は怒りやストレスを感じると、急所である首に力が入りがち。背すじを伸ばしながらも、首、肩は脱力して上半身を解放すると、心もゆるみます。頭の中の「ひろがり」を感じましょう。

おさらい

正しい姿勢のポイント

- 骨盤を安定させる
- 下腹の腹圧を感じながら、背骨を気持ちよく伸ばす
- 首や肩、上半身の余分な力を抜いていく



吉田昌生 よしだまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』（WAVE出版）など。

吉田昌生
先生が
教える

1日10分で自分を浄化

マインドフルネス瞑想のすすめ

第3回 マインドフルネス瞑想の基本 呼吸

マインドフルネス瞑想で、姿勢の次に重要視されるのは「呼吸」です。

息という字は「自分」に「心」。

呼吸に集中し、感覚を研ぎ澄ませば、「心」と「身体」が1つになります。

呼吸が重要な理由

呼吸は心とつながっているから

イライラしたり興奮したりしていると呼吸が自然と荒く早くなるように、呼吸は心と密接に繋がっています。心が穏やかなときは、呼吸はゆったりと長くなります。

呼吸はつねに一緒だから

私たちは生まれて最初の一息を吸い、人生の最後に息を引き取るまで呼吸し続けます。その呼吸に集中できれば、聴覚や触覚などの五感も鋭くなります。

「今、ここ」と繋がれるから

呼吸に集中することで「今、ここ」にある身体感覚と繋がることができます。「頭」であれこれ考えた状態から「身体」を感じる状態へと切り替えられるのです。



呼吸に集中し、心と身体を1つにすれば

自分の感情や五感に鋭敏になれる

姿勢を整えたら、次は呼吸に意識を向けていきましょう。マインドフルネス瞑想では、呼吸を重要視しています。呼吸を感じることで心と身体が1つになります。なぜなら、呼吸への注意力を鍛え、呼吸に集中できるようになれば、自分の感情に気づきやすくなるからです。また、呼吸に集中できるようになれば、聴覚や触覚、味覚、視覚、嗅覚にも応用ができ、五感に対しても敏感になれる。

マインドフルネス瞑想に適した呼吸とはどんなものでしょう

か。それは、なにより自分が気持ちのいい呼吸であることです。マインドフルネス瞑想で目指す呼吸は、この気持ちのいい呼吸を味わっていたら自然に起こるものです。これから紹介するテクニックは、自然な呼吸で瞑想状態が深まった状態を再現しようとするもの。だから、正しい呼吸法を意識しすぎないようにしましょう。息をコントロールしようとがんばりすぎると、緊張してかえって不自然な呼吸になってしまいます。まずは自分が心地よいと感じ、無理をしないことが大切です。

瞑想に適した呼吸のコツ

瞑想に適した呼吸の根幹は、「自分にとって気持ちのいい呼吸であること」です。ここでは、瞑想に役立つ呼吸のテクニックをご紹介します。

完全呼吸をする

息を吸うときは
胸式呼吸で吸いきる
息を吐くときは
腹式呼吸で吐ききる



息を吸うときは胸式呼吸を意識して吸いきり、吐くときは腹式呼吸を意識して吐ききることで、最大限に呼吸ができます。

呼吸の 身体感覚を感じる



- 1 乾いた冷たい空気が入り、暖かく湿った空気が吐き出されるのを観察。
- 2 ふくらんではしぼむ身体感覚を見守ることがポイント。

呼吸に集中する



- 1 メトロノームなどで吸う息、吐く息を数える。



- 2 目と口を軽く閉じ、舌先を上あごにつけ、蜜蜂の羽音のように声帯を振動させてハミング。

息を数え、音を出すと、集中力が上がり、呼吸は深まります。

鼻呼吸をする



鼻呼吸は呼吸の量や湿度が調整でき、のどの粘膜が潤って免疫機能を助けます。とくに指示のない場合は、鼻から吸って鼻から吐くようにしましょう。

息の終わりを手伝う



吐く息の終わりを手伝うように意識して吐ききりましょう。息を吐ききると、吸う息は自然と起こります。同じように、吸う息の終わりも手伝うように意識して、呼吸しましょう。



注目!

瞑想が深まると…

瞑想が深まってくると、呼吸は自然と細く長くなり、息が止まっているかのような、**無風状態の「間」**が訪れます。これが、瞑想が深まっている合図ともいえます。

コラム

現代人は呼吸が浅い

現代人の多くは、呼吸筋群（肋骨や肺、横隔膜周辺の筋肉）が固くなって深い呼吸ができていません。その原因は大きく分けて2つ。1つは心理面における感情の抑圧、もう1つは身体面における悪い姿勢です。けれど初めは呼吸が浅くても大丈夫。瞑想を続けていけば徐々にやわらかくなります。まずはヨガやストレッチで筋肉をほぐすのも効果的です。



吉田昌生 よしだまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』(WAVE出版)など。

吉田昌生
先生が
教える

1日10分で自分を浄化

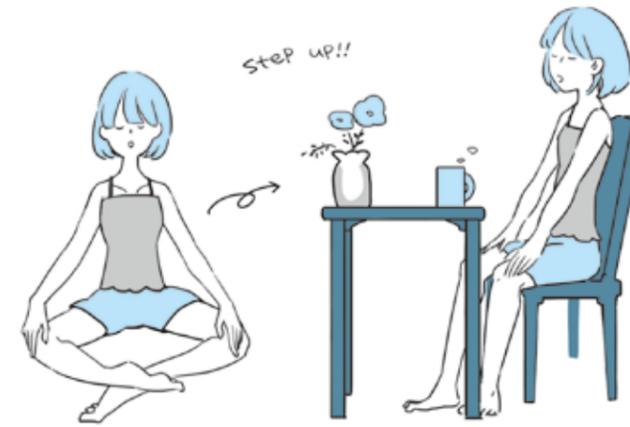
マインドフルネス瞑想のすすめ

第4回 マインドフルネス瞑想 実践のコツ

姿勢や呼吸法など、前回までに取り上げた瞑想の基本に加え、今回はマインドフルネス瞑想をマスターするためのコツをいくつかご紹介します。

瞑想の基礎トレーニングと日常生活での実践

体を鍛えるとき、はじめは定期的にジムに通い、次に日常生活でも筋肉を意識して生活するようになるかと思います。マインドフルネス瞑想でも、まずは座った状態など、静止した状態で行うことから始めます。慣れたら日常生活の中でも呼吸を意識し、「今」に集中しましょう。しだいに自然と瞑想的な生活が送れるようになります。



「気づく力」(アウェアネス)を高める

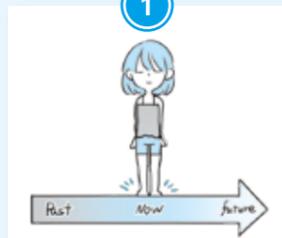
マインドフルネス瞑想では、「現実をありのまま観察すること」を重要視しています。泡のように次々と湧いてくる思考や感情を、他人事のように観察し続けられ、自分の心を客観視することができるようになり、「気づく力」(アウェアネス)が養われます。この力がつくと無意識的な思考や感情から解放され、ストレスが軽減されます。



すぐできる!

5つの
ポイント

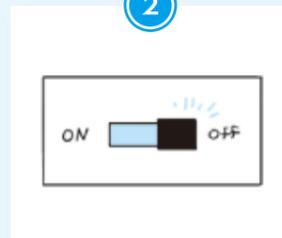
1



「今、ここにある」を 何度も意識

私たちの頭は考えごとでいっぱいになりがちで、思考はすぐに過去や未来に飛んで行きます。そのたびに「今、ここ」に意識を引き戻し、集中する練習を繰り返しましょう。

2



何もしない

マインドフルネス瞑想であえてすべきことをあきらめ、「何もしないこと」。無理にリラックスしたり呼吸を深めようとしたりせず、頭と身体のスイッチをOFFにしましょう。

3



ジャッジしない

感じたもの、気づいたことに対し、よい・悪いと評価しないようにします。もし、ジャッジしている自分に気づいても、それに対してジャッジしないようにしましょう。

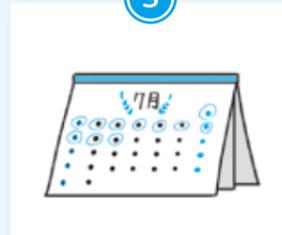
4



受け入れる

たとえネガティブな感情であっても、自分が感じていることはすべてありのままに受容してください。どうしても難しいときは、「受け入れられない自分」を受け入れましょう。

5



毎日やる

マインドフルネス瞑想は頭で理解するものでなく、実践して身につけ、体得するものです。1分間でもよいので、通勤時間などの日常生活にとり入れ、毎日続けましょう。

コラム

マインドフルネスは脳の筋トレ

筋トレを始めたばかりは、ふだん使わない筋肉を使うためトレーニングが苦しいように、マインドフルネス瞑想も初めは難しく感じます。しかし、筋トレを繰り返すと体の変化を実感できるように、瞑想でも「気づく力」の成長に気づきます。何度も集中できないことに気づき、その都度「今、ここ」に意識を戻すのは、失敗ではなく成長のプロセス。しだいに、小さな幸せを感じるが増えていきます。



吉田昌生 よしだまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』(WAVE出版)など。